

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ:

- 1) с 7 до 11 лет;
- 2) с 11 до 18 лет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа имени Ибрагима Абдуллина с.Зириклы муниципального района Шаранский район Республики Башкортостан»

2022-2023 учебный год

День: **понедельник** 

Неделя: <b>1</b> Наименование блюда	Выход	блюда, г	Macca	брутто	Масса н	етто или			Пищевые	вещества			Энергет	гическая	Nº
					полуфа	бриката	Бе	лки	Ж	иры	Угле	еводы	ценнос	сть, ккал	рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет													
		1		1	3a	втрак	1		ı	1	ı	ı	1	1	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50					10.18	10.18	7.78	7.78	2.17	2.17	119.99	119.99	80.62
Филе минтая			64.737	64.737	61.5	61.5									
Масло подсолнечное			3.1	3.1	3.1	3.1									
Соль йодированная			0.4	0.4	0.4	0.4									
Масса тушеной рыбы					50	50									
Лук репчатый			9.524	9.524	8	8									
Морковь					22	22									
c 01.01 (25%)			29.333	29.333	-	-									
c 01.09 (20%)			27.5	27.5	-	-									
Масло подсолнечное			4.1	4.1	4.1	4.1									
Соль йодированная			0.4	0.4	0.4	0.4									
Масса готовых овощей					50	50									
Рис припущенный	150	210					3.79	5.31	6.54	9.19	38.96	54.54	229.69	322.11	610,03 613,01
Крупа рисовая			52.5	73.5	52.5	73.5									
Соль йодированная			1.5	2.1	1.5	2.1									
Масло сливочное			8.3	12	8.3	12									
Вода			110.3	154.4	110.3	154.4									
Чай витаминизированный	200	200									9.7	9.7	39	39	282.11
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Смесь "Витошка"			10	10	10	10									
Вода			190	190	190	190									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	50					4	4	0.5	0.5	27.5	27.5	130	130	420.06
для детского питания															
Итого за завтрак	500	560					17.97	19.49	14.82	17.47	78.33	93.91	518.68	611.1	
·		l		l .	C	бед	I.		l	l	I	l	I.	l	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10					1.68	2.1	4.86	6.08	7.36	9.2	80.73	99.92	53,42 53,05
Капуста белокочанная			50	62.5	40	50									
Картофель					24	30									
c 01.01 (35%)			36.923	46.15	•	-									
c 01.03 (40%)			40	50	-	-									
c 01.06 (20%)			30	37.5		-									
c 01.09 (25%)			32	40	-	-									
c 01.11 (30%)			34.286	42.86	-	-									
Морковь					8	10									
c 01.01 (25%)			10.667	13.33	-	-									

c 01.09 (20%)			10	12.5	-	-									
Лук репчатый			9.524	11.91	8	10									
Масло подсолнечное			3.2	4	3.2	4									
Соль йодированная			0.8	1	0.8	1									
Сметана (15%)			10	10	10	10									
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	45/45					19.83	19.83	17.99	17.99	2.93	2.93	251.97	251.97	233.23
Цыплята бройлеры 1 сорт			106.7	106.7	103.5	103.5									
Масло подсолнечное			0.7	0.7	0.7	0.7									
Соль йодированная			0.8	0.8	0.8	0.8									
Масса припущенной птицы					45	45									
Мука пшеничная в/с			2	2	2	2									
Томат-паста			4.5	4.5	4.5	4.5									
Лук репчатый			1.125	1.125	0.9	0.9									
Морковь					2.7	2.7									
c 01.01 (25%)			3.6	3.6	-	-									
c 01.09 (20%)			3.375	3.375	-	-									
Соль йодированная			0.6	0.6	0.6	0.6									
Масло подсолнечное			0.6	0.6	0.6	0.6									
Масса соуса томатного					45	45									
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5.82	6.95	4.31	5.14	37.08	44.26	210.5	251.1	211,05 211,02
Макаронные изделия гр.А			52.5	63	52.5	63									
Соль йодированная			1.2	1.4	1.2	1.4									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.9	39.9	283
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	60					2.4	4.8	0.3	0.6	16.5	33	78	156.6	1,1
для детского питания															420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	725	835					32.93	36.88	27.86	30.21	92.25	117.77	749.1	887.49	
Итого за день							50.9	56.37	42.68	47.68	170.58	211.68	1267.78	1498.59	

День: вторник

Неделя: 1															
Наименование блюда	Выход	блюда, г	Macca	брутто	Масса н	етто или			Пищевые	вещества			Энергет	ическая	Nº
					полуфа	бриката	Бе	лки	Жі	иры	Угле	воды		ть, ккал	рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет													
					3a	 втрак									
Морковь отварная с растительным маслом	30	50					0.42	0.7	1.83	3.05	2.25	3.75	27.59	45.99	649,09
															649,07
Морковь					32.6	54.34									
c 01.01 (25%)			43.5	72.5	1	-									
c 01.09 (20%)			40.8	68	-	-									
Соль йодированная			0.05	0.09	0.05	0.09									
Масло подсолнечное			1.8	3	1.8	3									
Омлет запеченный с сыром	120	150					14.97	18.71	16.15	20.19	1.97	2.46	214.08	266.39	78,03 78,11
Яйцо куриное пищевое столовое 1 кат.			1,481	1,85	79.99	99.9									
			(шт54)	(шт54)											
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%,			30	37.5	30	37.5									
фасованное															
Сыр полутвердый «Голландский» с массовой			16.304	20.38	15	18.75									
долей жира 45%															
Масло подсолнечное			2	2.5	2	2.5									
Соль йодированная			0.25	0.31	0.25	0.31									
Чай с лимоном и сахаром	200	200					0.06	0.06	0.01	0.01	10.19	10.19	42.28	42.28	285
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Лимоны			7.778	7.778	7	7									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	60					4.8	4.8	0.6	0.6	33.0	33.0	156.6	156.6	420.07
для детского питания															
Кисломолочный продукт	100	100					3.2	3.2	2.5	2.5	16.0	16	99	99	476
Итого за завтрак	510	560					23.45	27.47	21.09	26.35	63.41	65.4	539.55	610.26	
	•	•			C	бед									
Салат из свеклы с яблоками	60	100					0.68	1.13	3.11	5.18	5.95	9.92	54.96	90.82	25,13 25,09
Свекла			40.8	68	40.8	68									
Яблоки			25.7	42.83	18	30									
Сахар-песок			0.6	1	0.6	1									
Масло подсолнечное			3	5	3	5									
Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	200/15					6.62	6.62	3.88	3.88	28.57	28.57	175.69	175.69	129.08
Картофель					40	40									
c 01.01 (35%)			61.538	61.538	-	-									
c 01.03 (40%)			66.667	66.667	-	-									
c 01.06 (20%)			50	50	-	-									
c 01.09 (25%)			53.333	53.333	-	-									
c 01.11 (30%)			57.143	57.143	-	-									
Лук репчатый			8	8	8	8									

Морковь					10.4	10.4									
c 01.01 (25%)			13.867	13.867	-	-									
c 01.09 (20%)			13.807	13.807	_	_									<del>                                     </del>
Масло подсолнечное			3.2	3.2	3.2	3.2									
Горох шлифованный колотый			16.1	16.1	16	16									
Соль йодированная			1.6	1.6	1.6	1.6									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами			28.025	28.025	23.6	23.6									<del> </del>
			28.025	28.025											<u> </u>
Масса гренок					15	15									<u> </u>
Рагу овощное с отварным мясом	160	200					12.96	16.2	15.24	19.05	12.02	15.03	237.8	296.37	118,08 118,1
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к			60.892	76.12	58.7	73.38									
Соль йодированная			0.6	0.75	0.6	0.75									
Масса отварного мяса						45.5									
Картофель					39.2	49									
c 01.01 (35%)			60.308	75.39	-	-									
c 01.03 (40%)			65.333	81.67	-	-									
c 01.06 (20%)			49	61.25	-	-									
c 01.09 (25%)			52.267	65.33	-	-									
c 01.11 (30%)			56	70	-	-									
Морковь					24	30									
c 01.01 (25%)			32	40	-	-									
c 01.09 (20%)			30	37.5	-	-									
Лук репчатый			12.857	16.07	10.8	13.5									
Капуста белокочанная			28.125	35.16	22.5	28.13									
Масло подсолнечное			5.1	6.38	5.1	6.38									
Вода			34	42.5	34	42.5									
Мука пшеничная в/с			1.6	2	1.6	2									
Морковь					2.2	2.75									
c 01.01 (25%)			2.9	3.63	-	-									
c 01.09 (20%)			2.8	3.5	-	-									
Лук репчатый			0.8	1	0.7	0.86									
Масло подсолнечное			0.5	0.63	0.5	0.63									
Томат-паста			3.7	4.63	3.7	4.63									
Соль йодированная			0.5	0.63	0.5	0.63									
Масса соуса томатного					37.8	47.25									
Витаминизированный кисель	200	200									23.5	23.5	95	95	305.11
Кисель с витаминами "Витошка"			25	25	25	25									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	60					2.4	4.8	0.3	0.6	16.5	33	78	156.6	1,1
для детского питания														1	420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	705	815					25.86	31.95	22.93	29.11	104.94	128.42	729.45	902.48	
Итого за день	·	·					49.31	59.42	44.02	55.46	168.35	193.82	1269	1512.74	

День: **среда** Неделя: **1** 

Неделя: <b>1</b> Наименование блюда	Выход	блюда, г	Macca	брутто	Масса н	етто или			Пищевые	вещества			Энергет	ическая	Nº
					полуфа	бриката	Бе	лки	Жі	иры	Угле	еводы	ценнос	ть, ккал	рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет													
					] 3a	 втрак					<u> </u>				
Котлеты или биточки мясные с томатным	60/40	60/40					9.97	9.97	11.9	11.9	8.87	8.87	182.53	182.53	445.3
соусом															
Масса полуфабриката					74.4	74.4									
Масло подсолнечное			3.6	3.6	3.6	3.6									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									
Мука пшеничная в/с			1.8	1.8	1.8	1.8									
Томат-паста			4	4	4	4									
Лук репчатый			1	1	1	1									
Морковь					2.4	2.4									
c 01.01 (25%)			3.2	3.2	-	-									
c 01.09 (20%)			3	3	-	-									
Соль йодированная			0.6	0.6	0.6	0.6									
Масло подсолнечное			0.6	0.6	0.6	0.6									
Масса соуса томатного					40	40									
Картофельное пюре	180	200					3.95	4.39	6.09	6.78	26.5	29.45	177.19	196.38	138,06 138
Картофель					153.9	171									
c 01.01 (35%)			236.769	263.08	-	-									
c 01.03 (40%)			256.5	285	-	-									
c 01.09 (25%)			205.2	228	-	-									
c 01.11 (30%)			219.857	244.29	-	-									
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%			28.4	31.6	28.4	31.6									
Масло сливочное			6.3	7	6.3	7									
Соль йодированная			3.5	2	3.5	2									
Напиток витаминный	200	200									18.6	18.6	74	74	288
смесь сухая "Витошка"			20	20	20	20									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	60					2.4	4.8	0.3	0.6	16.5	33	78	156.6	1,1
для детского питания															420,07
Итого за завтрак	510	560					16.32	19.16	18.29	19.28	70.47	89.92	511.72	609.51	
					О	бед									
Суп картофельный с клецками	250	250					1.72	1.72	6.27	6.27	11.83	11.83	110.91	110.91	450.13
Картофель					50	50									
c 01.01 (35%)			76.923	76.923	-	-									
c 01.03 (40%)			83.333	83.333	-	-									
c 01.06 (20%)			62.5	62.5	-	-									
c 01.09 (25%)			66.667	66.667	-	-									
c 01.11 (30%)			71.429	71.429	-	-									

Морковь					10	10									
c 01.01 (25%)			13.33	13.33	-	-									
c 01.09 (20%)			12.5	12.5	-	-									
Лук репчатый			11.905	11.905	10	10									
Масло подсолнечное			5.5	5.5	5.5	5.5									
Вода			187.5	187.5	187.5	187.5									
Соль йодированная			1	1	1	1									
Мука пшеничная в/с			3.1	3.1	3.1	3.1									
Масло подсолнечное			0.4	0.4	0.4	0.4									
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории			0,017	0,017	0.9	0.9									
			(шт54)	(шт54)											
Вода			4.8	4.8	4.8	4.8									
Соль йодированная			0.1	0.1	0.1	0.1									
Гуляш	45/45	45/45					13.78	13.78	15.03	15.03	3.18	3.18	203.03	203.03	96.19
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к			73.747	73.747	71.1	71.1									
Соль йодированная			0.9	0.9	0.9	0.9									
Масса тушеного мяса					45	45									
Лук репчатый			10.714	10.714	9	9									
Масло подсолнечное			3.6	3.6	3.6	3.6									
Масса пассерованного лука					4.5	4.5									
Соль йодированная			0.9	0.9	0.9	0.9									
Мука пшеничная в/с			2.7	2.7	2.7	2.7									
Томат-паста			2.9	2.9	2.9	2.9									
Масса соуса томатного					45	45									
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4.77	5.72	4.86	5.83	21.48	25.78	148.55	178.47	302 175,12
Крупа гречневая			37.5	45	37.5	45									
Соль йодированная			0.8	0.96	0.8	0.96									
Вода			120	144	120	144									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.9	39.9	283
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	60					2.4	4.8	0.3	0.6	16.5	33	78	156.6	1,1
для детского питания															420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	765	825					25.87	29.22	26.86	28.13	81.37	102.17	668.39	776.91	
Итого за день							42.19	48.38	45.15	47.41	151.84	192.09	1180.11	1386.42	

День: **четверг** Неделя: **1** 

неделя: <b>1</b> Наименование блюда	Выход	блюда, г	Macca	брутто	Масса н	етто или			Пищевые	вещества			Энергет	ическая	Nº
					полуфа	бриката	Бе	лки	Жи	1ры	Угле	воды	ценнос	ть, ккал	рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
					321	 втрак									
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	130/15			Jai	l pak	23.37	28.24	8.57	10.35	21.09	25.48	259.1	308.03	227,7
запеканка из творога со стущенным молоком	110/10	130/13					23.37	20.24	8.57	10.33	21.09	23.48	239.1	308.03	227,7
Творог с массовой долей жира 5% фасов.			103.48	122.29	102.6	121.25									
Сахар-песок			7.3	8.63	7.3	8.63									
Яйцо куриное пищевое столовое 1 кат.			0,051 (шт54)	0,06 (шт54)	2.75	3.25									
Масло подсолнечное			2.2	2.6	2.2	2.6									
Крупа манная			7.3	8.63	7.3	8.63									
Масса готовой запеканки					110	130									
Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5%			10	15	10	15									
жирности															
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.9	39.9	283
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	70					4	5.6	0.5	0.7	27.5	38.5	130	182.7	420,06
для детского питания															420,08
Масло сливочное	8	10					0.06	0.08	5.8	7.25	0.1	0.13	52.88	66.1	401,08 401
Яблоко	125	125					0.5	0.5	0.5	0.5	12.3	12.3	58.75	58.75	38.59
Итого за завтрак	503	550					27.93	34.42	15.37	18.8	70.92	86.34	540.63	655.48	
					0	бед									
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	250/10					2.03	2.03	5.67	5.67	10.16	10.16	100.62	100.62	56.13
Свекла					40	40									
c 01.01 (25%)			53.333	53.333	-	-									
c 01.09 (20%)			50	50	-	-									
Капуста белокочанная			25	25	20	20									
Картофель					20	20									
c 01.01 (35%)			30.769	30.769	-	-									
c 01.03 (40%)			33.333	33.333	-	-									
c 01.06 (20%)			25	25	-	-									
c 01.09 (25%)			26.667	26.667	-	-									
c 01.11 (30%)			28.571	28.571	-	-									
Морковь					10	10									
c 01.01 (25%)			13.333	13.333	-	-									
c 01.09 (20%)			12.5	12.5	-	-									
Лук репчатый			11.91	11.91	10	10									
Томат-паста			3	3	3	3									
Масло подсолнечное			4	4	4	4									
Соль йодированная			1	1	1	1		<u> </u>			<u> </u>				

Сметана (15%)			10	10	10	10									
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50					10.18	10.18	7.78	7.78	2.17	2.17	119.99	119.99	80.62
Филе минтая			64.737	64.737	61.5	61.5									
Масло подсолнечное			3.1	3.1	3.1	3.1									
Соль йодированная			0.4	0.4	0.4	0.4									
Масса тушеной рыбы					50	50									
Лук репчатый			9.524	9.524	8	8									
Морковь					22	22									
c 01.01 (25%)			29.333	29.333	-	-									
c 01.09 (20%)			27.5	27.5	-	-									
Масло подсолнечное			4.1	4.1	4.1	4.1									
Соль йодированная			0.4	0.4	0.4	0.4									1
Масса готовых овощей					50	50									
Рис припущенный	150	180					3.79	4.55	6.54	7.88	38.96	46.75	229.69	275.89	610,03 611,02
Крупа рисовая			52.5	63	52.5	63									
Соль йодированная			1.5	1.8	1.5	1.8									
Масло сливочное			8.3	10	8.3	10									
Вода			110.3	132.3	110.3	132.3									
Компот из смеси сухофруктов	200	200					1	1	0.5	0.5	27.5	27.5	110	110	281
Сухофрукты			20	20	50	50									
Кислота лимон			0.2	0.2	0.2	0.2									
Caxap			20	20	20	20									
вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	30					2.4	2.4	0.3	0.3	16.5	16.5	78	78	1.1
для детского питания															ı
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	780	810					22.6	23.36	21.19	22.53	113.69	121.48	726.3	772.5	
Итого за день		•					50.53	57.78	36.56	41.33	184.61	207.82	1266.93	1427.98	

День: **пятница** Неделя: **1** 

Наименование блюда	Выход	блюда, г	Macca	брутто	Масса н	етто или			Пищевые	вещества			Энергет	гическая	Nº
					полуфа	бриката	Бел	лки	Жі	1ры	Угле	еводы	ценнос	сть, ккал	рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет													
					32	 втрак									
Каша пшенная молочная жидкая	150/5	200/5			50	- Pun	5.55	7.4	6.73	7.6	29.4	39.2	193.5	245.5	181
Крупа пшено			30	40	30	40					_				
Вода			50	67.2	50	67.2									
Молоко			76	100.8	76	100.8									
Сахар			4	5	4	5									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Витаминизированный кисель	200	200									23.5	23.5	95	95	305.11
Кисель с витаминами "Витошка"			25	25	25	25									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	45					3.6	3.6	0.45	0.45	24.75	24.75	95	95	420.07
для детского питания															
Кисломолочный продукт	100	100					3.2	3.2	2.5	2.5	4.9	4.89	51.78	51.78	476
Итого за завтрак	500	550					12.35	14.2	9.68	10.55	82.54	92.34	435.28	487.28	
				l	0	бед		I							
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	250/10					2.09	2.61	5.01	6.26	13.9	17.38	109.77	136.3	54,47 54,13
Картофель					60	75									
c 01.01 (35%)			92.308	115.38	-	-									
c 01.03 (40%)			100	125	-	-									
c 01.06 (20%)			75	93.75	-	-									
c 01.09 (25%)			80	100	-	-									
c 01.11 (30%)			85.714	107.14	-	-									
Крупа перловая			4	5	4	5									
Морковь					8	10									
c 01.01 (25%)			10.667	13.33	-	-									
c 01.09 (20%)			10	12.5	-	-									
Лук репчатый			4.762	5.95	4	5									
Масло подсолнечное			3.2	4	3.2	4									
Огурцы консервированные			21.818	27.27	12	15									
Соль йодированная			0.8	1	0.8	1									
Сметана (15%)			10	10	10	10									
Котлеты или биточки из мяса птицы с	60/30	60/30					9.95	9.95	9.48	9.48	8.57	8.57	159.02	159.02	502.53
томатным соусом (филе)												1			
Масса полуфабриката					68.4	68.4									
Масло подсолнечное			1.2	1.2	1.2	1.2									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									
Мука пшеничная в/с			1.4	1.4	1.4	1.4									
Томат-паста			3	3	3	3									
Лук репчатый			0.7	0.7	0.7	0.7									
Морковь					1.8	1.8									

04.04.(250()		l	2.4	2.4									1	1	
c 01.01 (25%)			2.4	2.4	-	-									
c 01.09 (20%)			2.3	2.3	-	-									
Соль йодированная			0.5	0.5	0.5	0.5									
Масло подсолнечное			0.5	0.5	0.5	0.5									
Масса соуса томатного					30	30									
Картофельное пюре	160	180					3.51	3.95	5.42	6.09	23.56	26.5	157.53	177.19	138,21 138,06
Картофель					136.8	153.9									·
c 01.01 (35%)			210.462	236.769	-	-									
c 01.03 (40%)			228	256.5	-	-									
c 01.06 (20%)			171	192.375	-	-									
c 01.09 (25%)			182.4	205.2	-	-									
c 01.11 (30%)			195.429	219.857	-	-									
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%			25.3	28.4	25.3	28.4									
жирности															
Масло сливочное			5.6	6.3	5.6	6.3									
Соль йодированная			3.2	3.5	3.2	3.5									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.9	39.9	283
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	30					2.4	2.4	0.3	0.3	16.5	16.5	78	78	1.1
для детского питания															
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	730	800					21.15	22.11	20.61	22.53	90.91	97.33	632.22	678.41	
Итого за день	-						33.5	36.31	30.29	33.08	173.45	189.67	1067.5	1165.69	

День: понедельник

Наименование блюда  Вьоод блюда, г 11 лет 11-18 лет 7-11 лет 11-18 л
7-11 лет   11-18 лет   7-11 лет   11-18 ле
Макаронные изделия гр.А   46.7   58.38   46.7   48.38   48.38   48.38   48.7   48.38   48.38   48.38   48.7   48.38   48.
Макаронные изделия г сертым сыром         160         200         46.7         58.38         46.7         58.38         17.9         12.55         15.69         33.06         41.32         283.91         353.65         211           Макаронные изделия гр.А         46.7         58.38         46.7         58.38         -         -         -         -         -         21           Соль йодированная         0.7         0.88         0.7         0.88         -         <
Макаронные изделия г стертым сыром         160         200         46.7         58.38         46.7         58.38         17.9         12.55         15.69         33.06         41.32         283.91         353.65         211         211           Макаронные изделия гр.А         46.7         58.38         46.7         58.38         0.7         0.88         0.0
Макаронные изделия гр.А  46.7 58.38 46.7 58.38 46.7 58.38
Макаронные изделия гр.А  Соль йодированная  Ол 0.88  Ол 0.89  Ол
Сыр полутвердый "Голландский" с массовой долей жира 45%         17.4         21.75         16         20         8         8         8         8         8         8         8         8         8         8         8         8         8         8         8         8         8         8         9.7         9.7         39         39         28         28         28         4         4         0.8         9.8         9.8         47         47         3         0.6         0.5         0.5         0.5         0.5         0.5         0.5         0.
долей жира 45% Масло сливочное 10.6 13.25 10.6 10.6 10.6 10.6 10.6 10.6 10.6 10.6
Масло сливочное         10.6         13.25         10.6         13.25         10.6         13.25         9.7         9.7         39         39         28.7           Чай витаминизированный         200         200         0.4         0.6         27.5         33         130         156.6         420
Чай витаминизированный         200         200             9.7         9.7         39         39         282           Чай          0.4
Чай         0.4         0.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4.8         0.5         0.6         50         50         50         50         50         <
Смесь "Витошка"         10         10         10         10         10         10         10         10         10         10         10         10         10         10         10         10         10         100         190         190         190         190         190         190         190         190         190         190         190         190         190         190         190         190         190         190         4         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420         420         4         4.8         0.4         0.4         0.4         0.4         9.8         9.8         47         47         73         40
Вода         190         4         4.8         0.5         0.6         27.5         33         130         156.6         420 </td
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами детского питания       50       60       4       4.8       0.5       0.6       27.5       33       130       156.6       420       420       420       4.8       0.5       0.6       27.5       33       130       156.6       420
для детского питания       100       100       100       100       0.4       0.4       0.4       0.4       9.8       9.8       9.8       47       47       3         Итого за завтрак       510       560       13.83       16.99       13.45       16.69       80.06       93.82       499.91       596.25         Суг с мелкошинкованными овощами со сметаной       250/10       250/10       2.14       2.14       5.76       5.76       11.48       11.48       107.06       107.06       56         Картофель       76.923       76.923       76.923       -       <
Яблоко       100       100       0.4       0.4       0.4       0.4       9.8       9.8       47       47       3         Итого за завтрак       510       560       13.83       16.99       13.45       16.69       80.06       93.82       499.91       596.25         Сут с мелкошинкованными овощами со сметаной       250/10       250/10       50       50       5.76       11.48       11.48       107.06       107.06       56         Картофель с 01.01 (35%)       76.923       76.923       -
Итого за завтрак         510         560         13.83         16.99         13.45         16.69         80.06         93.82         499.91         596.25           Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной         250/10         250/10         250/10         2.14         2.14         5.76         5.76         11.48         11.48         107.06         56           Картофель         50
Обед           Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной         250/10         250/10         250/10         2.14         2.14         5.76         5.76         11.48         107.06         107.06         56           Картофель         50
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной         250/10
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной         250/10
сметаной       Бартофель       50<
с 01.01 (35%)       76.923       76.923       - </td
с 01.01 (35%)       76.923       76.923       - </td
с 01.03 (40%)       83.333       83.333       - </td
с 01.06 (20%)       62.5       62.5       -
c 01.09 (25%)     66.667     66.667     -     -       c 01.11 (30%)     71.429     71.429     -     -       Капуста белокочанная     25     25     20     20       Лук репчатый     12     12     10     10
с 01.11 (30%)     71.429     71.429     -     -
Капуста белокочанная     25     25     20     20       Лук репчатый     12     12     10     10
Лук репчатый 12 12 10 10
c 01.01 (25%) 13.333 13.333
c 01.09 (20%)
Масло подсолнечное 4 4 4 4
Горошек зеленый консервированный 12.3 12.3 8 8 8
Сметана (15%)
Соль йодированная 1 1 1 1 1
Плов из мяса птицы (филе) 180 240 15.21 20.28 16.65 22.27 37.28 49.74 359.21 480.51 131 131 131 131 131 131 131 131 131 1
Филе грудки цыплят-бройлеров 63.093 84.12 61.2 81.6
Масса готовой птицы 45 60
Лук репчатый 12.857 17.15 10.8 14.4
Морковь
c 01.01 (25%)

c 01.09 (20%)			13.5	18	-	-									
Крупа рисовая			47.2	62.96	47.2	62.96									
Масло подсолнечное			6.3	8.47	6.3	8.47									
Томат-паста			2.5	3.38	2.5	3.38									
Соль йодированная			0.9	1.2	0.9	1.2									
Масса риса и овощей					135	180									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.9	39.9	283
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	60					2.4	4.8	0.3	0.6	16.5	33	78	156.6	1,1
для детского питания															420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	710	800					22.95	30.42	23.11	29.03	93.64	122.6	672.17	872.07	
Итого за день							36.78	47.41	36.56	45.72	173.7	216.42	1172.08	1468.32	

День: вторник

Неделя: <b>2</b>	1	T			T								ı		1
Наименование блюда	Выход	блюда, г	Macca	брутто		етто или				вещества			1	ическая	Nº
		1		1		бриката		лки		иры		еводы		ть, ккал	рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
					3a	I втрак									
Котлеты или биточки из мяса птицы с	60/30	60/30					9.95	9.95	9.48	9.48	8.57	8.57	159.02	159.02	502.53
томатным соусом (филе)															
Масса полуфабриката					68.4	68.4									
Масло подсолнечное			1.2	1.2	1.2	1.2									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									
Мука пшеничная в/с			1.4	1.4	1.4	1.4									
Томат-паста			3	3	3	3									
Лук репчатый			0.7	0.7	0.7	0.7									
Морковь					1.8	1.8									
c 01.01 (25%)			2.4	2.4	-	-									
c 01.09 (20%)			2.3	2.3	-	-									
Соль йодированная			0.5	0.5	0.5	0.5									
Масло подсолнечное			0.5	0.5	0.5	0.5									
Масса соуса томатного					30	30									
Гречневая каша отварная рассыпчатая	150/5	200/7					4.97	6.63	3.74	4.99	23.89	31.85	153.63	198.83	302.2
			68.85	91.8	68.85	91.8									
Соль йодированная			1.5	2	1.5	2									
Масло сливочное			5	7	5	7									
Витаминизированный кисель	200	200									23.5	23.5	95	95	305.11
Кисель с витаминами "Витошка"			25	25	25	25									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	60					4.8	4.8	0.6	0.6	33	33	156.6	156.6	420.07
для детского питания															
Итого за завтрак	505	557					19.72	21.38	13.82	15.07	88.96	96.92	564.25	609.45	
					C	бед									1
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100					1.38	2.3	3.08	5.13	7.01	11.68	62.12	102.09	2,1
Na Tugas Sa Tayayayaya			84.8	141.3	67.8	113									2,2
Капуста белокочанная			04.0	141.5	12	20									
Морковь			16	27	- 12	- 20									
c 01.01 (25%)	-		15												
c 01.09 (20%)			3	25 5	3	- 5									
Сахар-песок				_											-
Масло подсолнечное			3	5	3	5									
Соль йодированная	200	250	0.6	1	0.6	1	2.22	2.76	4.22	F 20	42.46	45.64	07.00	424.00	66 63 66 63
Суп-лапша	200	250					2.22	2.76	4.23	5.29	12.49	15.61	97.08	121.09	66,63 66,62
Морковь					8	10									
c 01.01 (25%)			10.667	13.33	-	-									
c 01.09 (20%)		]	10	12.5	-	-									

Thur no super vi			9.524	11.91	8	10									
Лук репчатый						10									<del>                                     </del>
Масло подсолнечное			4	5	4	5									
Вода			192	240	192	240									
Соль йодированная			0.4	0.5	0.4	0.5									
Макаронные изделия яичные (лапша)			16	20	16	20									
Масса вареной лапши					40	50									
Жаркое по-домашнему	180	180					11.56	11.56	14.11	14.11	21.08	21.08	257.88	257.88	97.64
Полуфабрикат мясной крунокусковой б/к			49.378	49.378	47.6	47.6									
Масса тушеного мяса					30	30									
Картофель					120	120									
c 01.01 (35%)			184.615	184.615	•	-									
c 01.03 (40%)			200	200	-	-									
c 01.06 (20%)			150	150	-	-									
c 01.09 (25%)			160	160	-	-									
c 01.11 (30%)			171.429	171.429	-	-									
Лук репчатый			14.286	14.286	12	12									
Масло подсолнечное			6	6	6	6									
Томат-паста			2.8	2.8	2.8	2.8									
Соль йодированная			0.9	0.9	0.9	0.9									
Масса готовых овощей					150	150									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.9	39.9	283
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	60					2.4	4.8	0.3	0.6	16.5	33	78	156.6	1,1
для детского питания															420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40		_		_	3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	710	830					20.76	24.62	22.12	25.53	85.46	109.75	622.98	765.56	
Итого за день							40.48	46	35.94	40.6	174.42	206.67	1187.23	1375.01	

День: **среда** Неделя: **2** 

Наименование блюда	Выход	блюда, г	Macca	брутто	Масса н	етто или			Пищевые	е вещества			Энергет	гическая	Nº
					полуфа	бриката	Бе	лки	Ж	иры	Угле	еводы	ценнос	ть, ккал	рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет									
					3a	 втрак									
Плов из мяса птицы (филе)	170	200					14.37	16.9	15.76	18.56	35.23	41.45	339.82	400.44	131,79
															131,67
Филе грудки цыплят-бройлеров			59.588	70.1	57.8	68									
Масса готовой птицы					42.5	50									
Лук репчатый			12.143	14.29	10.2	12									
Морковь					10.2	12									
c 01.01 (25%)			13.6	16	•	-									
c 01.09 (20%)			12.75	15	-	-									
Крупа рисовая			44.6	52.47	44.6	52.47									
Масло подсолнечное			6	7.06	6	7.06									

Томат-паста			2.4	2.82	2.4	2.82									
Соль йодированная			0.85	1	0.85	1									
Масса риса и овощей					127.5	150									
Напиток витаминный	200	200									18.6	18.6	74	74	288
смесь сухая "Витошка"			20	20	20	20									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	50					2.4	4	0.3	0.5	16.5	27.5	78	130	1,1
для детского питания	00	30							0.0	0.5	20.0	2710	, ,	100	420,06
Кисломолочный продукт	100	100					3.2	3.2	2.5	2.5	4.89	4.89	51.78	51.78	476
Итого за завтрак	500	550					19.97	24.1	18.56	21.56	75.22	92.44	543.6	656.22	.,,
more du sus ipun	500	550			0	бед	13.37		10.00	22.50	70.22	J2	5 .5.0	000.22	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	250/10					1.55	2.1	4.11	6.08	7.18	9.2	72.63	99.92	53,39 53,05
Капуста белокочанная			50	62.5	40	50									
Картофель					24	30									
c 01.01 (35%)			36.923	46.15	-	-									
c 01.03 (40%)			40	50	-	-									
c 01.06 (20%)			30	37.5	-	-									
c 01.09 (25%)			32	40	-	-									
c 01.11 (30%)			34.286	42.86	-	-									
Морковь					8	10									
c 01.01 (25%)			10.667	13.33	-	-									
c 01.09 (20%)			10	12.5	-	-									
Лук репчатый			9.524	11.91	8	10									
Масло подсолнечное			3.2	4	3.2	4									
Соль йодированная			0.8	1	0.8	1									
Сметана (15%)			5	10	5	10									
Гуляш	45/45	45/45					13.78	13.78	15.03	15.03	3.18	3.18	203.03	203.03	96.19
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к			73.747	73.747	71.1	71.1									
Соль йодированная			0.9	0.9	0.9	0.9									
Масса тушеного мяса					45	45									
Лук репчатый			10.714	10.714	9	9									
Масло подсолнечное			3.6	3.6	3.6	3.6									
Масса пассерованного лука					4.5	4.5									
Соль йодированная			0.9	0.9	0.9	0.9									
Мука пшеничная в/с			2.7	2.7	2.7	2.7									
Томат-паста			2.9	2.9	2.9	2.9									
Масса соуса томатного					45	45									
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5.82	6.95	4.31	5.14	37.08	44.26	210.5	251.1	211,05 211,02
Макаронные изделия гр.А			52.5	63	52.5	63									
Соль йодированная			1.2	1.4	1.2	1.4									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.9	39.9	283
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									

Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	30			2.4	2.4	0.3	0.3	16.5	16.5	78	78	1.1
для детского питания													
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40			3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	720	805			26.75	28.43	24.15	26.95	92.32	101.52	692.06	759.95	
Итого за день					46.72	52.53	42.71	48.51	167.54	193.96	1235.66	1416.17	

День: **четверг** Неделя: **2** 

Наименование блюда	Выход	блюда, г	Macca	брутто	Масса н	етто или			Пищевые	вещества			Энергет	гическая	Nº
					полуфа	бриката	Бе	лки	Жі	иры	Угле	воды		ть, ккал	рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет													
					32	втрак									<u>l</u>
Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	60/40			Ja	Бірак	9.25	9.25	9.84	9.84	7.96	7.96	157.63	157.63	469.02
Масса полуфабриката	00/10	00/10			70.9	70.9	3.23	3.23	3.01	3.01	7.50	7.50	137.03	137.03	103.02
Масло подсолнечное			2.1	2.1	2.1	2.1									
Масса готовых фрикаделек					60	60									
Мука пшеничная в/с			1.8	1.8	1.8	1.8									
Томат-паста			4	4	4	4									
Лук репчатый			1	1	1	1									
Морковь					2.4	2.4									
c 01.01 (25%)			3.2	3.2	-	-									
c 01.09 (20%)			3	3	-	-									
Соль йодированная			0.6	0.6	0.6	0.6									
Масло подсолнечное			0.6	0.6	0.6	0.6									
Масса соуса томатного					40	40									
Картофельное пюре	180	200					3.95	4.39	6.09	6.78	26.5	29.45	177.19	196.38	138,06 138
Картофель					153.9	171									
c 01.01 (35%)			236.769	263.08	-	-									
c 01.03 (40%)			256.5	285	-	-									
c 01.09 (25%)			205.2	228	-	-									
c 01.11 (30%)			219.857	244.29	-	-									
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%			28.4	31.6	28.4	31.6									
Масло сливочное			6.3	7	6.3	7									
Соль йодированная			3.5	2	3.5	2									
Чай с лимоном и сахаром	200	200					0.06	0.06	0.01	0.01	10.19	10.19	42.28	42.28	285
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Лимоны			7.778	7.778	7	7									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	60					2.4	4.8	0.3	0.6	16.5	33	78	156.6	1,1
для детского питания															420,07
Итого за завтрак	510	560					15.66	18.5	16.24	17.23	61.15	80.6	455.1	552.89	
	1	,		1		Обед	T	1	ı	ı	,	1		•	
Свекольник со сметаной	200/10	250/10					2.25	2.79	4.93	6.11	14.74	18.25	112.75	139.6	67,32 67,30
Свекла															

до 01.01 (20%)			64	79	64	79									
c 01.01 (25%)			68	84	68	84									
Масса отварной свеклы					50	62									
Картофель					34.5	42.7									
c 01.01 (35%)			53.077	65.72	-	-									
c 01.03 (40%)			57.5	71.2	-	-									
c 01.06 (20%)			43.125	53.4	-	-									
c 01.09 (25%)			46	57	-	-									
c 01.11 (30%)			49.286	61	-	-									
Морковь					8	10									
c 01.01 (25%)			10.667	13.21	-	-									
c 01.09 (20%)			10	12	-	-									
Лук репчатый			10.68	13.23	8.9	11									
Масло подсолнечное			3.2	4	3.2	4									
Томат-паста			1	1.24	1	1.24									
Соль йодированная			1.2	1.5	1.2	1.5									
Сахар-песок			1.3	1.6	1.3	1.6									
Сметана (15%)			10	10	10	10									
Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	60/40	10	10	10	10	7.86	7.86	6.26	6.26	8.12	8.12	120.8	120.8	423.18
Масса полуфабриката	00/40	00/40			70.8	70.8	7.00	7.00	0.20	0.20	0.12	0.12	120.0	120.6	423.10
Масло подсолнечное			4.8	4.8	4.8	4.8									
Масса готовых котлет			4.0	4.0	60	60									
Мука пшеничная в/с			1.8	1.8	1.8	1.8									
Томат-паста			4	4	4	4									
Лук репчатый			0.952	0.952	0.8	0.8									
Морковь			0.932	0.932	2.4	2.4									
c 01.01 (25%)			3.2	3.2	- 2.4	2.4									
			3.2	3.2											
c 01.09 (20%)			0.6	0.6	0.6	0.6									
Соль йодированная															
Масло подсолнечное			0.6	0.6	0.6	0.6									
Масса соуса томатного	450/5	400/5			40	40	4 77	F 72	4.00	F 02	24.40	25.70	440.55	470.47	202
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4.77	5.72	4.86	5.83	21.48	25.78	148.55	178.47	302 175,12
Крупа гречневая			37.5	45	37.5	45									
Соль йодированная			0.8	0.96	0.8	0.96									
Вода			120	144	120	144									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Витаминизированный кисель	200	200									23.5	23.5	95	95	305.11
Кисель с витаминами "Витошка"			25	25	25	25									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	30					2.4	2.4	0.3	0.3	16.5	16.5	78	78	1.1
для детского питания															
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	735	815					20.48	21.97	16.75	18.9	102.74	110.55	643.1	699.87	
Итого за день							36.14	40.47	32.99	36.13	163.89	191.15	1098.2	1252.76	

День: **пятница** Неделя: **2** 

Наименование блюда	Выход	блюда, г	Macca	брутто	Масса н	етто или			Пищевые	вещества			Энергет	ическая	Nº
					полуфа	бриката	Бе	лки	Жи	иры	Угле	воды	ценнос	ть, ккал	рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
					3a	I втрак									<u> </u>
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	200/10				•	4.86	6.51	6.72	11.37	26.35	35.11	185.91	269.65	493, 02 493,21
Крупа рисовая			12	16	12	16									,
Крупа пшено шлифованное			15	20	15	20									
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%			77.4	103.2	77.4	103.2									
жирности, фасованное															
Сахар-песок			3.8	5.07	3.8	5.07									
Соль йодированная			0.8	1.07	0.8	1.07									
Масло сливочное			5	10	5	10									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.9	39.9	283
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	50					4	4	0.5	0.5	27.5	27.5	130	130	420.06
для детского питания															
Сыр (порциями)	10	10					2.63	2.63	2.66	2.66			35	35	27.01
Яблоко	100	100					0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	38
Итого за завтрак	515	570					11.89	13.54	10.28	14.93	73.63	82.39	437.81	521.55	
					C	бед									
Суп картофельный с горохом	250	300					5.91	7.1	4.55	5.46	19.49	23.39	142.91	171.5	129,2 129
Картофель					50	60									
c 01.01 (35%)			76.923	92.31	-	-									
c 01.03 (40%)			83.333	100	-	-									
c 01.06 (20%)			62.5	75	-	-									
c 01.09 (25%)			66.667	80	-	-									
c 01.11 (30%)			71.429	85.72	-	-									
Лук репчатый			11.905	14.29	10	12									
Морковь					13	15.6									
c 01.01 (25%)			17.333	20.8	-	-									
c 01.09 (20%)			16.25	19.5	-	-									
Масло подсолнечное			4	4.8	4	4.8									
Горох шлифованный колотый			20.125	24.15	20	24.15									
Соль йодированная			2	2.4	2	2.4									
Рагу овощное с отварным мясом	160	200					12.96	16.2	15.24	19.05	12.02	15.03	237.8	296.37	118,08 118,1
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к			60.892	76.12	58.7	73.38									110,1
Соль йодированная			0.6	0.75	0.6	0.75									
Масса отварного мяса						45.5								_	
Картофель					39.2	49			-			-			

c 01.01 (35%)			60.308	75.39	-	-					I				
c 01.03 (40%)			65.333	81.67		-									
c 01.06 (20%)			49	61.25	-	-									
c 01.09 (25%)			52.267	65.33	-	-									
c 01.11 (30%)			56	70	1	-									
Морковь					24	30									
c 01.01 (25%)			32	40	-	-									
c 01.09 (20%)			30	37.5	-	-									
Лук репчатый			12.857	16.07	10.8	13.5									
Капуста белокочанная			28.125	35.16	22.5	28.13									
Масло подсолнечное			5.1	6.38	5.1	6.38									
Вода			34	42.5	34	42.5									
Мука пшеничная в/с			1.6	2	1.6	2									
Морковь					2.2	2.75									
c 01.01 (25%)			2.9	3.63	-	-									
c 01.09 (20%)			2.8	3.5	-	-									
Лук репчатый			0.8	1	0.7	0.86									
Масло подсолнечное			0.5	0.63	0.5	0.63									
Томат-паста			3.7	4.63	3.7	4.63									
Соль йодированная			0.5	0.63	0.5	0.63									
Масса соуса томатного					37.8	47.25									
Компот из свежих плодов	200	200					0.16	0.16	0.16	0.16	18.89	18.89	78.65	78.65	294.01
Сахар-песок			15	15	15	15									
Яблоки			45.4	45.4	40	40									
Вода			172	172	172	172									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	60					4	4.8	0.5	0.6	27.5	33	130	156.6	420,06
для детского питания															420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3.2	3.2	0.4	0.4	18.4	18.4	88	88	421.11
Итого за обед	700	815					26.23	31.46	20.85	25.67	96.3	108.71	677.36	791.12	
Итого за день							38.12	45	31.13	40.6	169.93	191.1	1115.17	1312.67	
Итого за период							424.67	489.67	378.03	436.52	1698.31	1994.38	11859.66	13816.35	
Итого в среднем за период							42.467	48.967	37.803	43.652	169.831	199.438	1185.966	1381.635	